Mode d'emploi pour être la/le meilleur(e) au pair(e)

Projet 14/15
École Didac Lausanne
Deborah Merz &
Yaelle Kammermann

Table des matières

Jeux

Le « Angry Birds » page 4
Chercher les couleurs page 4
Batailles de boules de chaussettes page 4
Le sumo page 5
Parcours page 5
Autres idées de jeux page 5

Bricolage

Peindre des bâtons et des pierres page 5
Les décorations chinoises page 6

Excursion en Suisse-romande page 7

Beau temps
Mauvais temps
Shopping
Sport

Cadeaux

Costumes page 8

mes notes

mes idées

Jeux, Livre, Film et CD page 8
Des friandises page 9
Les cadeaux préférés page 9
Boule à neige page 9

Une histoire pour faire dodo page 10-12

Recettes
Poivrons farcis au riz page 14
Tartine aux champignons page 14
Raclettes soufflées légères page 15
Gâteau courgettes-raclette page 15
Autres idées page 16
Pain aux fruits page 16
Riz au lait page 17

Et pour finir encore quelques petits conseils page 17

mes notes page 19
mes idées page 13/18

Nous, vous souhaitons une bonne année à l'école Didac et bonne chance dans la famille d'accueil. Ce n'est pas toujours facile et c'est pourquoi nous avons fait ce livre. Grâce à ces quelques contributions, tu pourras devenir le/la meilleur(e) au-pair(e).

Bonne lecture!

Jeux
Le « Angry Birds »

Le Angry Birds est un jeu d'ordinateur, de iPad et smartphone. Ce personnage est comparable à Hello Kitty.

Préparation
Pour le « Angry Birds », tu as besoin de boîtes de conserve, d'une feuille de papier, de colle et de petites balles. Tu prends les boîtes de conserve et tu en fais une pyramide. Après tu coupes la feuille de papier un forme de cochons Angry Birds (comme sur l'image). Puis, tu la colles sur la pyramide de boîtes de conserve.

Ce jeu est souvent préféré par les garçons, fans de Angry Birds.

Règles
Se placer à 5-15 m de la pyramide. Tu as trois essais pour faire tomber la pyramide. Le premier qui fait tomber la pyramide a gagné.

Chercher les couleurs
Ce jeu est très bien pour l'extérieur. Mais c'est aussi possible de jouer à l'intérieur.
Tu as besoin de papiers de couleurs différentes.
Tu montres un papier de couleur aux enfants. Le but est qu'ils cherchent un objet de la même couleur à l'extérieur ou à l'intérieur de la maison. Et le premier qui a trouvé un objet de la bonne couleur a gagné.
Attention : ne laissez pas les enfants courir seuls dans la rue.

Batailles de boules de chaussettes
Tu prends des chaussettes et tu en fais des boules. Puis, la bataille commence. Ça ne fait pas mal et comme on ne peut pas faire des batailles de boules de neige en été, on fait des batailles de boules de chaussettes !

Riz au lait
Pour 4 personnes

1 litre de lait
250 g de riz du lait
4 cs. de sucre
1 cs. de beurre
1 cc. de poudre de vanille

Laisser fondre le beurre dans une casserole et ajouter le riz, le sucre la poudre de vanille et le lait. Cuire le tout à feu doux, jusqu'à ce que le lait s'évapore.

Y ajouter par exemple de la compote de pomme ou de la cannelle.

Et pour finir encore quelques petits conseils

Être ponctuel(le)s.

- Ne pas oublier de boire, à l'école il y a un automate.

- Prendre le déjeuner avec soi, c'est meilleur marché.

- En été c'est super d'aller au bord du lac ou à la place Saint-Lau rent sur les escaliers de l'église ou encore au Parc Montbenon où il y a une magnifique vue sur le lac.

- Sur internet, chercher des idées pour jouer, manger, faires des excursions en famille.

- Prendre le temps pour y réfléchir.

- Ecouter sur la famille d'accueil. Discuter avec la famille d'accueil est bon pour toi et pour ton français.

- Faire des excursions avec ta famille d'accueil. Intègre-toi à cette famille pour une année comme si c'était la tienne. Tu es comme un fils/fille pour ta famille d'accueil.

Recettes

Poivrons farcis au riz
Pour 4 personnes

4 poivrons
200 g de riz
2 cs. d'huile
1 cc de sel

Préchauffer le four à 180°C
Couper la partie supérieure du poivron et le garder entier.
Vider le poivron.
Préparer le riz. Le mettre dans le poivron. Arroser le tout avec de l'huile.

Et laisser environ 20 min au four.

Tartine aux champignons
Pour 4 personnes

800 g de champignons
Beurre
Du sel et poivre
De la crème
4 toasts

Mélanger tous les ingrédients (sauf les toasts).
Laisser cuire jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte.
Toaster le pain et ajouter le mélange dessus.

Excursion en Suisse-romande

Beau temps:
- Château de Chillon (Montreux) et de Gruyère (Broc)
- Bain thermal (Yverdon-les bains, Lavey-les-Bains, Saillon-les Bains)
- Excursion sur le bateau « Belle Epoque » ou « Panorama » (depu is Ouchy)
- Une journée de ski (Moléson, Verbier, Villars, Paccots)
- Aller au zoo (zoo de Servion, Vivarium de Lausanne)
- Aller à la patinoire (Montchoisi, Prilly-Malley, Lausanne-Flon)

Mauvais temps:
- Cathédrale (Cité)
- Eglise Saint-François (Saint-François)
- Musées : Musée cantonal de géologie (Riponne-M. Béjart)
- Piscines (Montchoisi, Bellerive Renens, Prilly, Pully)
- Bowling (Lausanne- Flon)

Shopping:
- Centres-commerciaux : Centre Métropole 2000 à Lausanne Chauderon, Portes Saint-François.
- Rues quartiers commerçant(e)s : Lausanne-Flon, Saint-François, Rue de Bourg, Place de la Palud et Saint-Laurent.

Sport:
- Mini-golf (Bellerive Lausanne)
- Natation (voir piscines)
- Parcours vita (Bussigny, Vidy)
- Parcours à vélo : bord du lac Léman !
- Basket (Vidy)
- Football (Vidy)
- Roller, skate (Vidy)

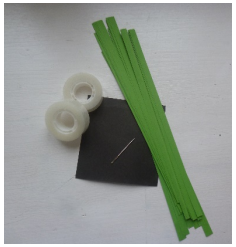
Cadeaux

Costumes
Les costumes sont bien pour les fêtes, pour le carnaval ou pour jouer un théâtre.
Pour les filles : des costumes de princesses, de sorcières ou d'animaux.
Pour les garçons : des costumes des pirates, d'amérindiens, de super-héros ou de zombis.
Tu trouves des costumes à Manor, H&M ou tu les fais tout seul. Par exemple, tu fais un costume de fantômes. Tu prends un drap blanc et tu découpes deux trous pour les yeux. Entoure les trous avec un feutre noir et dessine une bouche. Et voilà, tu as un petit fantôme !

Jeux, Livre, Film et CD
Tu achètes des jeux, des livres, des films ou des CDs.
- Lotti Karotti
- Memory
- Qui est-ce ?
- Tabou
- Barbapapas,
- The Gruffalo
- Madagascar Song: I Like To Move It,
- Black M: Sur ma route, Je ne dis rien ou danse
- Le petit chaperon rouge
- Blanche neige
- Cendrillon

mes idées

Les décorations chinoises

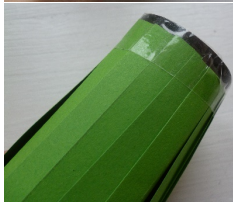


Matériel: une feuille de papier noir et des feuilles de la couleur que tu veux, une aiguille à coudre, du ruban adhésif double face et un fil de nylon transparent.

Couper le papier noir en format 12x15 cm (par exemple). Il est possible de le faire plus grand.

Rouler le papier et le fixer avec du ruban adhésif.
Refermer le rouleau de papier sur les deux bouts avec du ruban adhésif double-face.

Couper 19 pièces de feuilles de couleur de 15 cm de long et de 1 cm de large.
Prendre 17 bandes de papiers. Et les coller sur le rouleau, en les chevauchant un peu.
Prendre les 2 dernières bandes pour entourer les deux bouts.



Avec une aiguille à coudre, faire deux trous face à face sur l'un des deux bouts. Faire passer une ficelle qui traverse le bout du cylindre. Et enfin accrocher la décoration chinoise.

Et c'est fini ! C'est super en décoration ou pour un cadeau pour les familles d'accueil et leurs enfants.

Raclettes soufflées légères
Pour 2 personnes

Deux tasses de 5 dl
2 dl du lait
2 cs. de la farine
2 œufs
200 g des raclettes
Du sel et de la muscade

Dans une casserole, mettre la farine, le lait, le jaune d'œuf et le fromage à raclette râpé.
Epicer avec du sel et de la muscade.Battre le blanc d'œuf en neige. Et mélanger avec le reste. Verser dans les deux tasses.
Mettre au four pendant 15-20 min à 200°C.

Gâteau courgettes- raclettes
Pour 4 personnes

Pâte à gâteau
2 dl du lait
3 cs. de farine
3 œufs
250 g de raclettes
3 courgettes
Du sel et du poivre

Mettre tous les ingrédients sur la pâte.
Mélanger les ingrédients et décorer le dessus du gâteau en déposant les courgettes de façon géométrique, comme sur l'image.

Mettre au four pendant 30-35 min à 200°C.

Autres idées

- Rösti au maïs avec des légumes
- Des colleonis.
- Une lasagne aux épinards.
- Du gratin de pâtes.

Pour le dessert :
Banane au chocolat, pommes à la cannelle ou bananes à la cannelle.

Pour la récréation : des galettes suédoises avec du fromage frais et du concombre c'est vraiment parfait.
Ou du pain aux fruits (La recette ci-après).

Un pain aux fruits
Un plat à cake de 24-26 cm de long

3 œufs
125 g de sucre en canne
Une pincée du sel
Un bâton de vanille
200 g de farine
½ cc. de levure en poudre
5 cs. de crème
600 g de fruits secs
150 g de noisettes

Mélanger les œufs, le sucre, le sel et le bâton de vanille dans un saladier. Ajouter la farine, la levure en poudre et la crème. Puis les fruits secs et les noisettes.

Mettre au four à 180°C et laisse cuir pendant 55-65 min.

Le sumo
Tu prends un grand t-shirt et tu mets plusieurs autres t-shirts à l'intérieur pour le remplir et devenir un sumo. Après, le match commence.

Parcours
Tu prends du fil de laine. Et tu fais une toile d'araignée. Les enfants doivent traverser la toile d'araignée, sans toucher les fils.

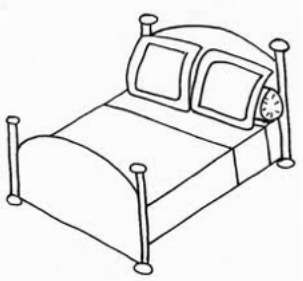
Autres idées pour jouer
Jeu de carte : UNO, Cacopholie (Au Backe), Lotti Karotti, PAF la mouche (Klatsch die Fliege), etc.
Jeux de société : Tabou, Activity, Puissance 4, Qui est-ce ? Etc.

Bricolage

Peindre des bâtons et des pierres
Il peut être plus amusant de dessiner sur autre chose que sur du papier, comme par exemple sur des bâtons ou des pierres. Il est aussi possible de peindre les mains, le corps, mais avec la peinture adéquate.

Sur la route, ils rencontrèrent un renard rose. L'oiseau demanda au renard si c'était bien le bon chemin pour rentrer à la maison. En effet, il savait où se trouvait la maison et les accompagnèrent. C'était super, les animaux s'en réjouissaient beaucoup. Dans la maison, il y avait cinq pièces. Deux chambres pour les enfants, une chambre pour les parents, un salon et une cuisine. Il y avait une grande table avec cinq chaises. Deux très grandes salles de bain, c'était magnifique.

Les parents du mouton, du lion et de l'oiseau avaient 45 ans. Maman était une lionne très sportive et élancée. Papa était un mouton et il était toujours fatigué. Les animaux allèrent se coucher. Le lion et le mouton partageaient une chambre. L'oiseau dormait tout seul dans un petit lit vert, parce qu'il ne pouvait pas s'empêcher de chanter la nuit. Les parents rentrèrent avec 5 minutes de retard, mais ce n'était pas grave, parce que les enfants avaient ainsi le temps d'aller au lit. Ils n'arrivaient pas à dormir. Quand les parents vinrent leur souhaiter une bonne nuit, les enfants leur racontèrent toute l'histoire. Maman leur donna des bisous et les animaux dormirent très bien et rêvèrent encore de leur incroyable journée.



FIN

Des friandises

Les cadeaux préférés

Donner aux enfants de la famille d'accueil un bon pour une journée de son choix avec toi.
Exemples aller au zoo, au musée, à la piscine, faire une promenade, etc.

Boule à neige

Acheter ou le faire seul (pas trop difficile).
Matériel: un pot de confiture avec le couvercle, une figure (quelque chose que l'enfant d'accueil aime) de l'eau, du savon, des palettes et un pistolet à colle chaude. Tu colles la figure sur le couvercle et tu remplis d'eau le pot en ajoutant un peu de savon et de paillettes. Après, tu fermes le pot avec de la colle.
Et voilà.

Faire un gâteau d'anniversaire.

Une histoire pour faire dodo

Il était une fois un lion bleu, un mouton orange et un oiseau. Ils étaient frères et sœurs, mais aussi très bons amis. Ils jouaient dehors et ont fait une promenade dans la forêt.

L'oiseau était très joli. Il était rouge, vert et un peu jaune. Quand le soleil brille, les couleurs de ses plumes brillent.

Le soir arriva et les animaux voulurent rentrer à la maison, mais ils ne connaissaient pas le chemin pour rentrer. Les animaux marchèrent longtemps. Au bout de la rivière, ils virent un grand crocodile violet. Ils lui demandèrent de leur indiquer le chemin. Le crocodile les aida en leur disant de continuer de marcher jusqu'au sapin.

L'oiseau vola pour vérifier si le chemin indiqué par le crocodile était le bon et pendant ce temps, les animaux attendirent. L'oiseau revint 3 minutes plus tard avec une bonne nouvelle : c'était le bon chemin. Il avait retrouvé la maison. Le lion bleu et le mouton orange marchèrent longtemps. Le soleil s'était couché et le mouton orange et l'oiseau ne voyaient plus rien. Le lion bleu était très fatigué.